



6 e 7 OUTUBRO
LARGO
DA GRAÇA

ATIVIDADE FÍSICA
ESPETÁCULOS
EXPOSIÇÕES
FÓRUM
JOGOS TRADICIONAIS
OFICINAS

WORKSHOPS LisBoa IDADE - PROGRAMA **ESCOLA SECUNDÁRIA GIL VICENTE - 6 DE OUTUBRO**

14H00
SESSÃO DE ABERTURA

14H15
INTRODUÇÃO AOS WORKSHOPS

Sala 1 – PARTICIPAÇÃO

14H30
VELHAS BONITONAS – COMO SER UMA DELAS?
(Assoc. Cabelos Brancos e Maria Seruya)

Pretende-se sensibilizar para o processo de envelhecimento através de reflexões e exercícios práticos de desenvolvimento pessoal utilizando ferramentas artísticas.

O trabalho será dividido em 4 temas: Corpo, Cabeça, Coração e Alma. No final, os participantes vão adquirir competências para vivenciar a sua passagem do tempo de forma mais natural e confiante.

15H30
REDUÇÃO DE RESÍDUOS: O QUE É E COMO SE PRÁTICA?
(DMHU)

Apresentação do conceito. Com base no trabalho de por áreas temáticas, serão identificadas práticas associadas aos diversos contextos: em casa, no trabalho, em espaços de diversão, em férias. Partilha das conclusões de cada área na síntese final dos trabalhos.

16H30
VOLUNTARIADO
(Banco de Voluntariado da CML)

Sala 2 – SEGURANÇA

14H30
UMA COMUNIDADE MAIS SEGURA
(PM)

Pretende-se promover o contacto da população com a Polícia, dando a conhecer algumas das atividades diárias dos polícias municipais para manterem a cidade em segurança.

Pretende-se ainda, promover a reflexão e participação da população na sua própria segurança e da sua comunidade.

15H30
PRIMEIROS SOCORROS: SINAIS DE ALERTA.
O QUE FAZER PERANTE UM AVC
(RSB)

Pretende-se sensibilizar a população para os comportamentos de risco. Informar sobre os sinais e sintomas de um AVC e quais os comportamentos a adotar nestas situações específicas.

16H30
VAMOS FALAR SOBRE DOENÇA DE ALZHEIMER E OUTRAS DEMÊNCIAS
(Alzheimer Portugal)

Ação de Informação sobre Demências.

18H00
SÍNTESE DOS TRABALHOS

lisboaidade.pt

 [lisboaidade](https://www.facebook.com/lisboaidade)

